

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-2, டிசம்பர் - 2011
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

கோபத்தை கைவிடல்

(திரு. ச. நர. கோயங்கா)

என் மனமே!

காலம் பல கடந்துவிட்டன, ஆனால் இன்னும் உன் பதட்டம் அடங்கவில்லை. உன் கோபத்தின் எரிகனல் இன்னும் உன்னுள் புழுங்கிக் கொண்டு தான் இருக்கின்றது. அறிவிலியே! கோபத்தின் இந்த தீயினால் நீ தொடர்ந்து எரிந்து கொண்டிருக்கிறாய்! இந்த எரிதலினால் நீ துன்புறுகிறாய்! ஆனால், நீ அதைப் பற்றி அறியாமலேயே இருக்கின்றாய்.

கோபத்தின் இந்த தீக்கொழுந்துகளை நீ தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறாய். அதனை அணைக்க நீ ஒரு வழியை தேடாத வரையில் அது வளர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கும்.

சரியாகத் தான் இவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது:

ஸினே ஸிப்பங் ஸினே தனங் ஸினே
பப்பதமருஹங்,
ஸினே காமஸ்ஸ கோதஸ்ஸ இமே பஞ்ச ஸினே
ஸினே

கைதொழிலும் கலையும் படிப்படியாக வளரும். செல்வமும் இவ்வாறு தான். மலைச் சிகரமும் படிப்படியாகத் தான் ஏறப்படுகின்றது. காமமும் கோபமும் படிப்படியாகவே அதிகரிக்கும். இவ்வைந்தும் படிப்படியாகவே அதிகரிக்கின்றன.

எரிபொருள் சேர்க்க சேர்க்க நெருப்பு
படிப்படியாக எரிவது போல், கோபமும்
படிப்படியாக அதிகரிகிறது.

அப்போ ஹுத்வா பஹூ ஹோதி வட்டதே ஸோ
அகஞ்சிஜோ

பதட்டம் கோபத்தை வளர்க்கிறது. அக்கோபம் சிறிய கூரிலிருந்து சீறும் தீயாக வளர்கிறது.

அஸங்கி பஹுபயஸோ தஸ்மா கோதங் ந
ரோசயே

கோபத்தின் நட்பு மிகுந்த துன்பத்தை அளிக்கிறது. ஞானமுள்ள ஒருவர் எவ்வாறு இந்த தீய கோபத்தை விரும்ப முடியும்? எனினும், மூடர்கள் இதனை எப்பொழுதும் கிளருகின்றனர். அதன் நாச விளைவுகளை அவர்கள் உணர்வதில்லை.

அநிஜனங் யதா நவ அப்பமானபர கரு,
அதிபரங் ஸமாதாய அண்ணவே அவஸீத்தி.

ஏவமேவ நரோ பாபங் தோக தோகம்பி ஆசினங்
அதிபாரங் ஸமாதாய நிரயே அவஸீத்தி

ஒரு வியாபாரியின் அதிக சுமை கொண்ட கப்பல் ஒன்று கடலில் மூழ்குவது போல, மன அழுக்குகளால் நிறைந்திருக்கும் மூடன் ஒருவன் படிப்படியாக துன்புறும் நிலைக்கு தள்ளப்படுவான்.

அனுபுப்பேன மேதாவி தோகதோகங் கணே கணே
கம்மாரோ ரஜதஸ்ஸேவ நித்தமே மலமத்தனோ

ஒரு தட்டான் பெரும் கடினத்துடன் வெள்ளியை மாசிலிருந்து தூய்மை அடையச் செய்வது போல, ஒரு ஞானியும், ஒவ்வொரு கணமும் சரியான முயற்சியுடன், வெறுப்பு, கோபம் மற்றும் காழ்ப்பிலிருந்தும் மனதை தூய்மையாக்குகிறார்.

ஆனால், ஒரு மூடத்தனமான மனமோ மாசுகளை குறைப்பதற்கு பதிலாக, அவைகளை படிப்படியாக அதிகரித்து, அந்நெருப்பில் வதைக்கப் படுகிறது. உள்ளிருக்கும் இந்த நெருப்பு மற்றவர்களை எரிக்கிறதோ இல்லையோ, அது நிச்சயமாக உங்களை எரித்து விடும்.

கோபத்தின் இந்த கனலானது ஒரு அறிவிலியின் தொடர்பினால் மூட்டப்படும் பொழுது, அது உங்களை அறியாமையை குறைப்பதில்லை, ஏனெனில், நீங்கள் இன்னும் இந்த கனலில் எரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

ஏவங் மந்தஸ்ஸ போஸஸ்ஸ பாலஸ்ஸ
அவிஜானதோ
ஸாரம்ப ஜாயதே கோதோ ஸோபி தேனேவ
தய்ஹதி

எந்த அறிவிலியின் தொடர்பினால் இந்த நெருப்பு மூட்டப்பட்டு விட்டது என்பது முக்கியமல்ல. நெருப்பு என்றால் அது எரியத் தான் செய்யும். மற்றவர் எரிகிறாரோ இல்லையோ, இந்த நெருப்பு நிச்சயம் உங்களை எரிக்கிறது.

மற்றவர் மூடராகவோ அறிவிலியாகவோ அல்லது துறவியாகவோ தபஸ்வியாகவோ இருக்கலாம். அதில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. வேம்பின் குச்சிகளாலோ அல்லது சந்தன குச்சிகளாலோ நெருப்பு எழலாம். ஆனால், அவ்வாறு எழுந்த நெருப்பு அவைகளை எரிக்கத் தான் செய்கிறது. நெருப்பு எரியத் தான் செய்யும். எரிபொருள் நிலக்கரியாகவோ அல்லது பெட்ரோலாகவோ அல்லது மின்சாரமாகவோ இருக்கலாம். அது எதுவாக இருப்பினும் சரி. ஆகவே, ஞானிகள் எப்பொழுதும் கவனமாகவே இருப்பர். காரணம் என்னவானாலும், நெருப்பு வளரக் கூடாது.

ஸுத்வா ருஸிதோ பஹுங் வாசங் சமணானங் வா
புதுஜனானங்
பருஸேன நேன படிவிஜ்ஜா ந ஹி ஸந்தோ
படிஸேனி கரோந்தி

எந்தவித பழிச்சொல்லும், வசைமொழிகளும் ஒரு ஞானியை வசைமொழிகளைச் சொல்லத் தூண்டுவதில்லை. நெருப்பில் சேர்க்கப்படும் பெட்ரோலைப் போல, கோபம் அதிக கோபத்திற்கு எரிபொருள் என்று ஞானிகள் அறிவார்கள். தமது சொந்த மற்றும் மற்றவர்களின் நலனை புரிந்துகொண்டுள்ள ஒருவர் வசை சொற்களால் ஒரு நெருப்பை தோற்றுவிப்பதும் இல்லை, வசைச் சொற்களால் ஒரு நெருப்பை வளர்ப்பதுமில்லை.

மாவோச பருஸங் கஞ்சி உத்தா படிவதெய்யுங் தங்
துக்கா ஹி ஸாரம்ப்கதா படிதந்தா புஸெய்யுங் தங்

ஆகவே, ஞானி ஒருவர் வசை மொழிகளை பேசுவதில்லை. இல்லையெனில், கேட்போர் வசை மொழிகளுடன் எதிர்வினை புரிவர். கோபத்தால் நிறைந்திருக்கும் வார்த்தை ஒவ்வொன்றும் துன்பத்தையே உண்டாக்குகிறது. அவ்வாறு வசை மொழிகளுடன் பேசுவோர் எப்பொழுதும் துன்புறுவர்

யோ கோபநெய்யே ந கரோதி கோபங்
ந குஜ்ஜதி ஸப்புரிஸோ கதாசி

குத்தோபி ஸோ நவிகரோதி கோபங்
தங் வே நரங் சமணமாஹு லோகே

ஒழுக்கமுடையோ கோபிப்பதில்லை. தூண்டப்பட்டாலும் அவர்கள் சினம் கொள்வதில்லை. அல்லது, கோபம் வெளிப்படுத்தப்படுவதே இல்லை. இவ்வாறான கட்டுக்கோப்பான, ஒழுக்கம் நிறைந்த ஒருவரையே உண்மையான தூயவர் என்று கூற முடியும். உண்மையாகவே, ஞானிகளுக்கு எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் கோபம் ஒரு தீர்வாக அமைவதில்லை.

ஆலஸோ கிஹி காமபோகி ந சாது,
அஸன்னதோ பப்பஜிதோ ந ஸாது

ராஜா ந ஸாது அநிஸம்மகாரி
யோ பண்டிதோ கோதனோ தங் ந ஸாது

ஒரு இல்லறவாசி சோம்பலுடனும் காம சுகங்களுக்கு அடிமையாக இருப்பதும், ஒரு துறவி அடக்கமும் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் வாழ்க்கை நடத்துவதும், ஒரு அரசன் முன்பின் பாராமல் முடிவுகளை எடுப்பதும், ஒரு பண்டிதன் ஆவேசமுடைவனாகவும் இருப்பது மிகத் தவறானதாகும். உண்மையான படித்த நபர் ஒருவர் கோபத்திற்கு அடிமையாவதில்லை.

உபின்ன-மத்தங் சரதி அத்தனோ ச பரஸ்ஸ ச
பரங் ஸங்குபிதங் ஞத்வா யோ ஸதோ உபஸம்மதி

இன்னொருவர் கோபத்துடன் இருப்பதை காணும் பொழுது, ஒழுக்கமுடையோர் அமைதி காப்பர். எல்லோருக்கும் நலனை அளிக்கும் ஞானம் இதுவே. கோபத்தை கோபத்தால் எதிர்கொள்ளும் போது, அது அவ்விருவரையுமே அழித்து விடுகிறது.

எனது மூட்டாள் மனமே! நீ நடந்து
கொண்டிருக்கும் இந்த தம்மத்தின் பாதையானது

பொறுமையின், அமைதியின், சகிப்புத் தன்மையின் பாதையாகும். ஆனால், தம்ம அரசரான புத்தரைப் போல் நீ இப்பொழுது முகச்சளிப்பு இல்லாமல் இருக்க முடியாது என்பது எனக்கு தெரியும். ஆனால், நிச்சயமாக, நீ கோபம் உதிக்கின்ற போது, வெகு விரைவில் நீ அதற்கு முடிவுகட்ட முடியும். இதைத் தான் புத்தராகப் போகும் ஒரு போதிஸத்துவர் ஒவ்வொரு பிறப்பிலும் செய்துவந்தார்.

உப்பஜ்ஜே மே ந முச்செய்ய ந மே முச்செய்ய ஜீவதோ
ரஜங் வ விபுலா உத்தி கிப்பமேவ நிவாரயே

எழுந்துள்ள இந்த கோபமானது வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு தடை தான் என்பதை போதிஸத்துவர் உணர்ந்தார். எழுந்துள்ள புழுதிப் புயலானது ஒரு மழைப் புயலால் அடங்குவதைப் போல, கோபமும் விரைவில் அடக்கப்பட வேண்டும். இதைத் தான் போதிஸத்துவர் செய்தார்.

உப்பஜ்ஜி மே ந முச்சித்த ந மே முச்சித்த ஜீவதோ
ரஜங் வ விபுலா உத்தி கிப்பமேவ நிவாரயிங்

எழுந்துள்ள இந்த கோபம் என்னை அதன் பிடியில் கொண்டு வர முடியவில்லை. ஆகவே, வாழ்நாள் முழுவதும் அது என்னை அடிமைபடுத்த முடியவில்லை. மழைப் புயல் எழுந்துள்ள ஒரு புழுதிப் புயலை அடங்குவதைப் போல, நானும் கோபத்தை அடக்கிவிட்டேன்.

யம்ஹி ஜாதே ந பஸ்ஸதி அஜாதே ஸாது பஸ்ஸதி ஸோ மே உப்பஜி நோ முச்சி கோதோ தும்மேதகோசரா

இந்த கோபம் எவ்வளவு தீமை நிறைந்தது! கோபம் இல்லாத போது தான் இது மிக நன்றாக புரியும். ஏனெனில், கோபம் உதிக்கும் போது, பகுத்தறிவு அனைத்தும் அழிந்துவிடும். இவ்வாறான அழிவை விளைவிக்கக் கூடிய கோபம் உதிக்கும் போதும், நான் அதனால் ஆட்கொள்ளப் படவில்லை. நிச்சயமாக, கோபம் மூடர்களின் மேய்ச்சல் நிலமாகும்.

யஸ்மிம் ச ஜயமானங்ஹி ஸதத்தம் நவபுஜ்ஜதி ஸோ மே உப்பஜி நோ முச்சி கோதோ தும்மேதகோசரா

ஒருவரது ஞானத்தை அழிக்கின்ற வகையிலான கோபம் என்னுள் எழுந்தது. இதன் மூலம் ஒருவர்

தமது சொந்த நலனையும் தீங்கையும் கூட புரிந்துகொள்ள முடியாத அளவிற்கு சென்று விடுவார். இருப்பினும், இம்மாதிரியான கோபம் என்னை ஆட்கொள்ள முடியவில்லை. நிச்சயமாக, கோபம் மூடர்களின் மேய்ச்சல் நிலம் தான்!

யேன ஜாதேன நந்தந்தி அமித்த துக்கமேஸினோ ஸோ மே உப்பஜி நோ முச்சி கோதோ தும்மேதகோசரா

என்னுள் கோபம் உதிக்கும் போது, எனது பகைவர்கள் மகிழ்வடைகின்றனர். எனது துயரத்திற்கான விதைகளை நான் விதைத்து விட்டேன் என்று அவர்கள் பார்க்கின்றனர். இருப்பினும் நான் அவ்வாறான தீய கோபத்தை அடக்கினேன். அது என்னை அடிமையாக்க முடியவில்லை. நிச்சயமாக, கோபம் மூடர்களின் மேய்ச்சல் நிலமே!

யேனபிபூதோ குஸலங் ஜஹதி பரக்கரே, விபுலங் ச பி அத்தங்;
ஸ பீமஸேனோ பலவா பமத்தி கோதோ, மகாராஜா ந மே அமுச்சதா.

எது ஒருவரது வளமையை ஆட்கொண்டு அழிக்கிறதோ, எது பலமானவரையும் அழித்ததோ, ஓ மாபெரும் அரசே,

அப்படிப்பட்ட அச்சந்தருகிற பலமிக்க கோபமானது என்னை அடிமையாக்க முடியவில்லை. இந்த பயங்கரமான, அழிவைத் தருகின்ற கோபத்தின் பிடியிலிருந்து நான் காப்பாற்றப் பட்டேன். இந்த வெற்றியால் எதிர்கால புத்தரான இளம் போதிஸத்துவர் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைந்தார்.

எனது பைத்தியக்கார மனமே! நீயும் பூரண ஞானமடைந்த ஒரு புத்தரின் புனித பாதையில் பயணிக்க வேண்டும். கோபத்தை கட்டுப்படுத்து. அதனை வளர்க்காமல், அதனால் ஆட்கொள்ளாமலும் இருந்துவிடு. இல்லையேல், பகைமை தமது ஆதிக்கத்தை உன் வாழ்வில் செலுத்தி வாழ்வை இருளாக்கி விடும். அதன் பிடியிலிருந்து வெளிவாருங்கள். இல்லையேல், வாழ்நாள் முழுவதும் அடிமைத் தனம் தான். அன்பு மற்றும் கருணையில் இனிய மழை அதிக மெத்தாவை தெளித்து, எழுகின்ற தீய எண்ணத்தின் புழுதி-மேக மூட்டங்களை அகற்றட்டும்.

ஸோ மே உப்பஜி நோ முச்சி கோதோ
தும்மேதகோசரா

அந்த அழிவு தரும் கோபம், சினம், ஆவேசம்
என்னுள்ளும் எழுந்தது. ஆனால், அது என்னை
ஆட்கொள்ள முடியவில்லை. நிச்சயமாக, கோபம்
முடர்களின் மேய்ச்சல் நிலம் தான்!

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-
அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952

| மாதம் | 10-நாள் | ஸதிபட்டான | 20-நாள் | 30-நாள் | 3-நாள் | 1-நாள் | குழந்தைகள் முகாம் |
|------------|---------------------|------------|------------------|-----------------|---------------------|---|--------------------------------------|
| ஜனவரி | 2-13 18-29 | | | | | 1 st | 29 th |
| பிப்ரவரி | 15-26 | 4-12 | | | 1-4 | 5 th | 26 th |
| மார்ச் | 7-18 21-1(ஏப்) | | | | 1-4 | 4 th | |
| ஏப்ரல் | 11-22 25-6(மே) | | | | 5-8 | 1 st | 22 nd |
| மே | 16-27 | | | | 10-13 31-3(ஜூன்) | 6 th (புத்த பெளர்ணமி) | 6 th 27 th |
| ஜூன் | 6-17 | 23-1(ஜூலை) | | | 20-23 | 3 rd | 17 th |
| ஜூலை | 4-15 18-29 | | | | | 1 st 2 nd (குரு பெளர்ணமி) | 15 th |
| ஆகஸ்டு | 1-12 15-26 | | | | 29-1(Sep) | 5 th | 12 th |
| செப்டம்பர் | 12-23 | 1-9 | | | | 2 nd | 23 rd |
| அக்டோபர் | | | 27(செப்)-18(அக்) | 27(Sep)-28(Oct) | | 7 th | |
| நவம்பர் | 31(அக்)-11 14-25 | | | | 29-2(டிசம்) | 4 th | 11 th 25 th |
| டிசம்பர் | 5-16 19-30 | | | | | 2 nd | 30 th |

புதுவையில் 10-நாள் தியான முகாம்: நாள்: 18 ஜனவரி - 29 ஜனவரி 2012. இடம்: இதயா ஆசிரமம்,
அரியாங் குப்பம், புதுவை. தொடர்பு கொள்க: திருமதி. விஜயலட்சுமி - 9940467453

சென்னை தியாகராயா நகரில் (தி. நகர்) விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பழைய மாணவர்களுக்காக):

- ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: ஞாயிறு தோறும் காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை.
- கூட்டுத் தியானம்: தினமும் (திங்கள் - வெள்ளி) மாலை 6:00 முதல் 7:00 வரை, சனிக்கிழமை - காலை 8:00 - 9:00.
- குழந்தைகள் முகாம்: மாதத்தின் இரண்டாம் சனிக்கிழமை - காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை (மதிய உணவு
எடுத்துவர வேண்டும்).
தொடர்புகொள்க: திரு. அரவிந்த தீட்சதர் - 9445391295

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014. Editor: V. Santhanagopalan

REGISTERED NEWSPAPER

Posted on: 13/12/2011
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-24780953, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org